



# Familjeguiden i Angered

Tips på aktiviteter och stöd

# Hej!

Du som är en vuxen med ett barn i din närhet är mycket viktig. Du är den som roar och som tröstar barnet och som guidar det genom livet. Den här familjeguiden är till för att underlätta för dig som bor i Angered att hitta till roliga aktiviteter och service som finns i närheten där du bor.

Att ha barn är inte så lätt alla gånger. De dagarna då det inte känns så enkelt, då har du rätt till stöd från samhället. Använd den rätten – för barnets bästa. I den här guiden finns tips på vart du kan vända dig för att få stöd om du som vuxen, din familj eller ditt barn/ungdom skulle behöva det. Familjeguiden har samlat mycket av den service som finns men det finns mycket mer att välja på, både i ditt område och i övriga Göteborg.

Hoppas familjeguiden hjälper dig och din familj att hitta det ni söker och att ha roligt tillsammans!

## Innehåll

Familjecentraler.....	4
Öppna förskolan.....	6
Förskola.....	8
Grundskola.....	8
Kulturskolan.....	10
Mötesplatser.....	11
Natur, lek och utflykt.....	16
Idrott, friskvård och föreningar.....	17
Råd och stöd.....	20
Hälso- och sjukvård.....	32
Viktiga telefonnummer.....	35

# Familjecentraler

På familjecentralerna i Angered finns barnmorskemottagning, barnavårdscentral (BVC), öppen förskola och föräldrastödjare.

Familjecentralen samarbetar även med andra verksamheter, till exempel bibliotek och tandvård. Verksamheterna erbjuder stöd till dig som har barn eller är blivande förälder. En familjecentral är också en mötesplats där du och din familj kan träffa andra barn och föräldrar. Verksamheten riktar sig till familjer med barn 0–6 år.

Genom att delta i familjecentralens föräldragrupper har du möjlighet att träffa andra föräldrar och lära dig mer om barn och föräldraskap.

## Man pratar bland annat om:

- » att bli förälder
- » mat
- » sömn
- » att förebygga olycksfall
- » gränser
- » relationer.

Mer information om verksamheterna finns på [goteborg.se/foraldrastodangered](http://goteborg.se/foraldrastodangered).



## Kontaktuppgifter

**Familjecentralen  
Angereds centrum**  
Adress: Kultivatorgatan 5



**Barnmorskemottagning**  
Telefon: 031-747 96 50

**BVC Närhälsan Angered**  
Telefon: 031-747 96 40

**Capio Läkarhus BVC**  
Telefon: 031-722 11 84

**Öppen förskola**  
Telefon: 031-365 18 34

**Föräldrastödjare**  
Telefon: 072-742 85 20,  
072-571 86 06, 073-665 20 26

**Hemsida:** [goteborg.se/  
familjecentralangeredcentrum](http://goteborg.se/familjecentralangeredcentrum)

**Familjecentralen  
Hjällbo**  
Adress: Bergsgårdsgärdet 89B



**Barnmorskemottagningen**  
Telefon: 031-747 96 50

**BVC Närhälsan Hjällbo**  
Telefon: 031-747 83 64

**Öppen förskola**  
Telefon: 031-365 28 63

**Föräldrastödjare**  
Telefon: 076-105 14 80,  
072-204 98 61, 073-665 20 85

**Hemsida:** [goteborg.se/  
familjecentralenhjallbo](http://goteborg.se/familjecentralenhjallbo)

**Familjecentralen  
Lövgärdet**  
Adress: Vaniljgatan 28



**Barnmorskemottagning**  
Telefon: 031-747 96 50

**BVC Närhälsan Lövgärdet**  
Telefon: 031-747 85 50

**Öppen förskola**  
Telefon: 0728-56 59 00

**Föräldrastödjare**  
Telefon: 072-571 86 06,  
072-204 98 61, 073-620 89 31

**Hemsida:** [goteborg.se/  
familjecentralenlovgardet](http://goteborg.se/familjecentralenlovgardet)



# Öppna förskolan



Öppna förskolan är en mötesplats för såväl liten som stor. Hit är barn 0–6 år välkomna tillsammans med förälder eller någon annan vuxen.

Det finns flera öppna förskolor i Angered. Vi erbjuder aktiviteter där du tillsammans med ditt barn väcker barnets nyfikenhet och lust att lära. Här kan du träffa andra barn och vuxna för att leka, skapa, sjunga tillsammans eller bara vara. Vi erbjuder råd och stöd i ditt föräldraskap och samarbetar med BVC och föräldrarådgivare, för att ge en bred service och ett lättillgängligt stöd.

## Kontaktuppgifter

### Angereds centrum

**Adress:** Kultivatorgatan 5

**Telefon:** 031-365 18 34

**Hemsida:** [goteborg.se/oppnaforskolanangered](http://goteborg.se/oppnaforskolanangered)


### Bergum/Gunnilse

**Adress:** Fanjunkarens Lycka 3

**Telefon:** 031-367 66 89

**Hemsida:** [goteborg.se/oppnaforskolanbergumgunnilse](http://goteborg.se/oppnaforskolanbergumgunnilse)

[oppnaforskolan.gunnilsebergum](http://oppnaforskolan.gunnilsebergum)

 [oppnaforskolan.gunnilsebergum](https://www.facebook.com/oppnaforskolan.gunnilsebergum)


### Gårdsten

**Adress:** Muskotgatan 47

**Telefon:** 070-612 32 68

**Hemsida:** [goteborg.se/oppnaforskolangardsten](http://goteborg.se/oppnaforskolangardsten)

[oppnaforskolangardsten](http://oppnaforskolangardsten)

 [oppnaforskolangardsten](https://www.facebook.com/oppnaforskolangardsten)

Öppna förskolan är gratis. Du kan komma när du vill under öppettiderna och du behöver inte anmäla dig i förväg. För öppettider se respektive öppna förskolas kontaktuppgifter nedan.

Du som vuxen ansvarar för ditt barn och ni deltar i verksamheten tillsammans.

### Hammarkullen

**Adress:** Bredfjällsgatan 46

**Telefon:** 031-365 26 57

**Hemsida:** [goteborg.se/oppnaforskolanhammarkullen](http://goteborg.se/oppnaforskolanhammarkullen)

[oppnaforskolanhammarkullen](http://oppnaforskolanhammarkullen)

### Hjällbo

**Adress:** Bergsgårdsgården 89B

**Telefon:** 031-365 28 63

**Hemsida:** [goteborg.se/oppnaforskolanhjallbo](http://goteborg.se/oppnaforskolanhjallbo)

[oppnaforskolanhjallbo](http://oppnaforskolanhjallbo)

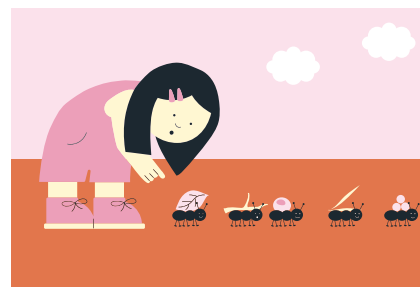
### Lövgården

**Adress:** Vaniljgatan 28

**Telefon:** 072-856 59 00

**Hemsida:** [goteborg.se/oppnaforskolanlovgardet](http://goteborg.se/oppnaforskolanlovgardet)

[oppnaforskolanlovgardet](http://oppnaforskolanlovgardet)



## Öppna förskolor med särskild inriktning

### Regnbågsfamiljer

På några av stadens öppna förskolor finns riktade tider för regnbågsfamiljer. Regnbågsfamiljer är familjer där någon av familjens medlemmar är hbtqi-person.

### Hemsida:

[goteborg.se/oppnaforskolandragen](http://goteborg.se/oppnaforskolandragen) och [goteborg.se/familjecentralensannegarden](http://goteborg.se/familjecentralensannegarden)



### Unga föräldrar

Göteborgs Stadsmission välkomnar dig som är under 23 år och väntar barn eller redan har barn. Här erbjuds du en mötesplats där du och ditt barn kan träffa andra unga föräldrar och deras barn.

**Telefon:** 031-755 36 55,

0722-23 67 26

**Adress:** Drottninggatan 33

**Hemsida:** [stadsmissionen.org](http://stadsmissionen.org)



## Barn med funktionsvariation

Bräcke Diakonis öppna förskola TiLLiten finns på flera platser i staden. Barngruppen som träffas är liten, lokaler och leksaker är anpassade och verksamheten har höga hygienkrav. Personalen som arbetar på TiLLiten har olika kompetenser och erfarenheter av bland annat habilitering och stöd-samtal. Ofta finns det personal på plats som kan tecken och annan alternativ kommunikation.

**Hemsida:** [brackediakoni.se/tilliten](http://brackediakoni.se/tilliten)



## Aktiviteter för barn i svenska kyrkan

Alla är välkomna till kyrkans aktiviteter för barn och familjer. Se på församlingarnas hemsidor vad som är på gång, vilka tider och adresser.

Skanna QR-koden för mer info!





# Förskola

Alla barn har rätt att gå i förskola. Förskolan riktar sig till barn från ett år och tills de börjar i förskoleklass.

Förskolan lägger grunden för barnets lärande och hjälper ditt barn att få en god start i livet. Här jobbar man bland annat med språk, matematik och skapande. För att få mer information om förskolan och hur man ansöker kan du ta kontakt med förskoleservice. De ger också information om "nattomsorg" för dig som behöver barnomsorg på obekvämt arbetstid och om familjedaghem, som är ett alternativ till förskolan.

## Kontakta förskoleservice

Har du frågor som rör förskola, pedagogisk omsorg och stöd inom förskolan, kontakta förskoleservice som kan ge dig information om förskoleplats, blanketter och e-tjänster.

**Telefon:** 031-365 09 60

**E-post:** forskoleservice@forskola.goteborg.se

**Hemsida:** goteborg.se/forskola

# Grundskola

I skolan ska ditt barn få möjlighet att utvecklas och lära sig nya saker på ett sätt som känns bra. Skolans personal samarbetar med dig som är vuxen för att ni tillsammans ska hjälpa ditt barn att utvecklas och nå målen i skolan.

I skolan finns förskoleklass (årskurs 0) och grundskolan årskurs 1–9. Före och efter skoltid finns fritidshem för barn mellan 6 och 12 år.

## Stöd inom skolan

På varje skola finns elevhälsan som arbetar med att stödja alla elever så att de når utbildningens mål. Elevhälsan

på skolan erbjuder stöd för fysisk och psykisk hälsa samt extra pedagogiskt stöd. I teamet ingår skolsköterska, kurator, specialpedagog, rektor, skolpsykolog och skolläkare. Elevhälsan finns till för eleverna, men du som vårdnadshavare har möjlighet att vända dig till för råd och stöd om ditt barn.

## Grundskola

I grundskolan går elever som har en intellektuell funktionsnedsättning och som behöver anpassad skolundervisning. Undervisningen i grundskolan är därför uppbyggd efter elevernas förutsättningar och behov. Målen i grundskolan anpassas efter eleverna, men ska motsvara grundskolans mål så långt det är möjligt.

## Val av skola

Som vårdnadshavare har du rätt att önska vilken skola ditt barn ska gå i, men du är inte garanterad plats på den skola du helst vill ha. Det beror på hur många som söker till just den skolan. Antalet barn som ska börja varierar från år till år, vilket också påverkar antagningen till de olika skolorna. Om det är fler sökande än vad det finns platser så har Göteborgs Stad en ordning för vilka som först ska få plats. Barn med syskon på samma förskola och barn som bor nära har till exempel förtur. Barnen fortsätter till årskurs 1 på samma skola som de har gått i förskoleklass.

## Läxhjälp

Skolorna ger ofta läxhjälp till sina elever. Det finns också flera organisationer som ger läxhjälp, både till barn och vuxna, till exempel på biblioteken. Gå till [kalendarium.goteborg.se](http://kalendarium.goteborg.se) och sök "läxhjälp" för aktuella tider.

## Kontakta grundskoleförvaltningen

Här får du även information och blanketter för att söka plats på fritidshem.

**Telefon:** 031-365 09 60

**Telefontid:** Mån–fre klockan 8–16.30

**E-post:** grundskola@grundskola.goteborg.se

**Hemsida:** goteborg.se/grundskola



# Kulturskolan

Kulturskolan är till för dig som är mellan 6 och 19 år och erbjuder många olika ämnen och kurser. Hit kan du komma för att sjunga, dansa, arbeta med film, bild, keramik, cirkus, spela teater, spela ett instrument och mycket annat.

Undervisningen sker efter skoltid och du behöver göra en ansökan för att delta i kurser. På vissa ställen finns även öppen verksamhet som inte kräver anmälan.

## För dig med funktionsnedsättning

Du är välkommen att söka alla kurser som är för din ålder. Vi anpassar utifrån dina förutsättningar så långt

som möjligt. Det finns även riktade och anpassade kurser. Önskar du hjälp med att hitta den verksamhet som kan passa just dig bäst kan du och din familj kontakta en av kulturskolans lotsar som gärna hjälper dig.

På [goteborg.se/kulturskolan](http://goteborg.se/kulturskolan) finns mer information om kulturskolan, som vilka kurser som finns i ert område, vad det kostar, lån av instrument och hur du ansöker.

# Mötesplatser

## Bibliotek

På biblioteken kan du och ditt barn bland annat

- » låna böcker, ljudböcker och filmer på olika språk
- » vara med på en sagostund eller teater för barn
- » låna TV-spel och brädspel
- » läsa tidningar
- » boka en dator eller använda en som är ledig.

Det finns gratis trådlöst nätverk i hela huset så du kan också koppla upp dig med egen dator.

Information om öppettider och program hittar du på [goteborg.se/bibliotek](http://goteborg.se/bibliotek). Ladda ner appen "Biblioteket" för att boka böcker eller se vad som är på gång på stadens bibliotek.

### Angereds bibliotek

**Adress:** Angereds torg 13

**Telefon:** 031-365 17 15

### Hjällbo bibliotek

**Adress:** Hjällboplatsen 1

**Telefon:** 031-365 27 80

### Hammarkullens bibliotek

**Adress:** Hammarkulletorget 62B

**Telefon:** 031-365 29 40

### Världslitteraturhuset

**Adress:** Gamlestads Torg 11

**Telefon:** 031-365 30 80

## Medborgarkontor

Här kan du få svar på dina frågor om kommunens verksamheter, till exempel skola, äldreomsorg eller stadsutveckling. Vi lyssnar gärna på dina idéer och synpunkter och för dem vidare till tjänstepersoner och politiker i stadsområdet. Vi kan också stötta med att förklara innehållet i brev och i myndighetsbeslut eller visa hur du fyller i ansökningar och blanketter.

**Telefon:** 031-365 17 20

**Adress:** Angereds Torg 13

**E-post:** [medborgarkontoret.angered@kom.goteborg.se](mailto:medborgarkontoret.angered@kom.goteborg.se)

## Aktiviteter för alla åldrar och intressen

Göteborgs Stad ordnar tillsammans med många av stadens alla föreningar massor av olika aktiviteter som nästan alltid är gratis att vara med på. Det är allt från föreläsningar, bingo och hantverk till idrott och kultur. Gå in på [kalendarium.goteborg.se](http://kalendarium.goteborg.se) och sök utifrån dina intressen!



## Aktiviteter och mötesplatser för unga

Fritidsgårdarna är främst till för unga mellan 10–20 år. De har ofta speciella öppettider för olika åldersgrupper. Nästan allt är gratis att vara med på. På fritidsgården är du själv med och bestämmer vad du vill göra på din fritid. Kanske vill du starta ett band, gå på filmkväll, måla eller bara sitta och prata.


Se öppettider och vad som är på gång på fritidsgårdarnas hemsidor eller sociala medier.


### MiniMix

För barn och unga årskurs 4–6. På MiniMix kan du få hjälp med läxor, spela spel, baka, titta på film, umgås med jämnåriga, prata med personal med mera.

**Adress:** Hammarkulletorget 62C

**Telefon:** 072-855 40 93

 HammarkullensMiniMix

 minimix\_hammarkullen

### Extra aktiviteter på skolloven

Under skolloven finns alltid extra mycket att göra för barn och unga i Göteborg, både på dagarna och på kvällarna. Gå in på [kalendarium.goteborg.se](http://kalendarium.goteborg.se) för att se vad som är på gång i ert område och i hela Göteborg, och sök exempelvis på "jullov" eller "sommarlov".


### Bergums fritidsgård


Bergums fritidsgård erbjuder öppen fritidsgårdsverksamhet för ungdomar i åldern 13–20 år samt barn i åldern 10–12 år. Fritidsgården ligger integrerad med Bergums högstadieskola och sport-hall. Här kan du träffa kompisar, umgås med ledarna, spela pingis och biljard, se på tv och fika i gårdens café.

**Adress:** Lerumsvägen 24

**Telefon:** 070-785 12 51, 070-780 09 02

**Hemsida:** [goteborg.se/bergumsfritidsgard](http://goteborg.se/bergumsfritidsgard)

 Bergumsfritidsgard

 bergums\_fritidsgard


### GUTS - mötesplats för tjejer


För tjejer och transpersoner 13–20 år. Här har vi dans, läxhjälp, samtalsgrupper och ungdomarna kan själva organisera temakvällar eller dra igång projekt. GUTS är en mötesplats där tjejer och transpersoner får möjlighet att bygga ett socialt nätverk tillsammans och stärkas både individuellt och som grupp. Du kan få stödsamtal eller bara slappna av och umgås i en trivsamt miljö.

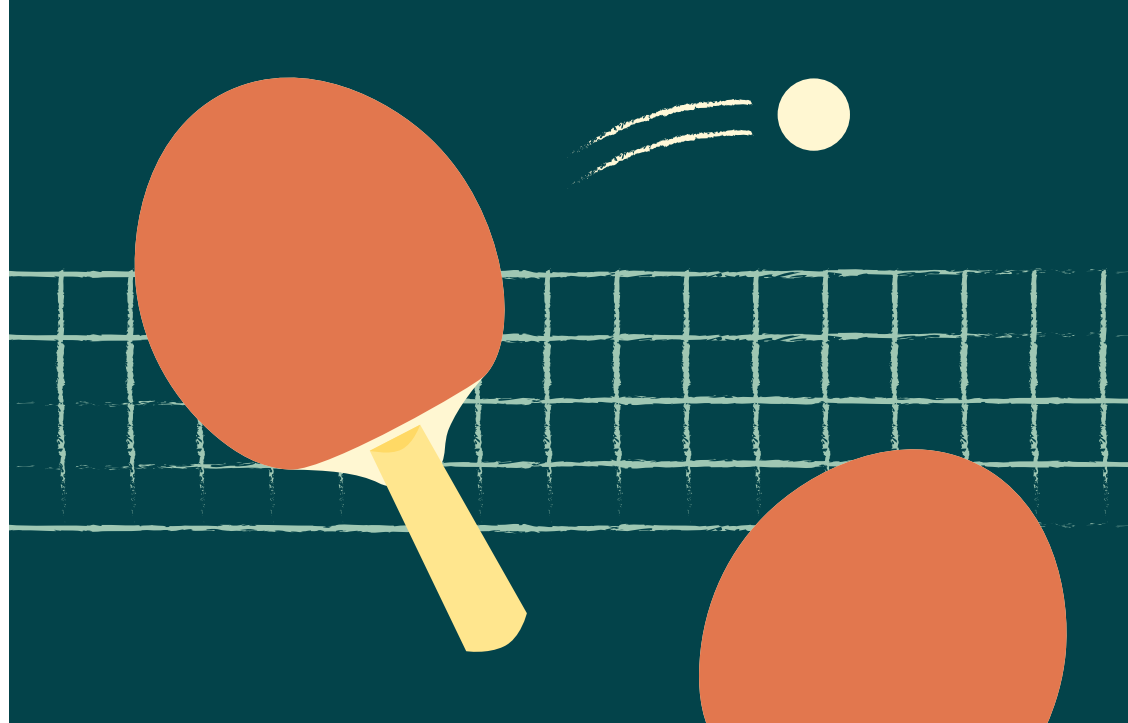
**Adress:** Linjespringarens Väg 15

(Angeredsgymnasiets lokaler)

**Telefon:** 072-856 73 25

 guts.motesplats

 guts.motesplats




### Gårdstens fritidsgård

För ungdomar 13–20 år. Dina idéer och önskemål styr verksamheten. Här finns bland annat musikstudio, pingis, dans, playstation, sällskapsspel, café, filmrum och sköna ställen att bara umgås med vänner och personal.

**Adress:** Muskotgatan 5

**Telefon:** 079-065 33 95

**Hemsida:** [goteborg.se/gardstensfritidsgard](http://goteborg.se/gardstensfritidsgard)

 fritidgardsten

 gardstens\_fritidsgard


### Hammarkullens fritidsgård - Mixgården


För ungdomar 13–20 år. Här finns en rad aktiviteter som att syssla med musik, dansa, spela fotboll, jobba i vår fina musikstudio eller vara med på spontana gruppverksamheter.

**Adress:** Bredfjällsgatan 63

**Telefon:** 031-365 26 87

**Hemsida:** [goteborg.se/hammarkullensfritidsgard](http://goteborg.se/hammarkullensfritidsgard)

 mixgarden.fritidsgard

 mixgardenhk



### Hjällbo fritidsgård


För ungdomar 13–20 år. Öppen fritidsverksamhet på kvällarna, från måndag till fredag. Här kan du lära känna nya vänner och får gärna komma med idéer på vad vi kan göra tillsammans.

**Adress:** Bergsgårdsgärdet 79

**Telefon:** 031-365 27 34

**Hemsida:** [goteborg.se/hjallbofritidsgard](http://goteborg.se/hjallbofritidsgard)

 [hjallbo.funhouse](https://www.facebook.com/hjallbo.funhouse)

 [hjallbo\\_fritidsgard](https://www.instagram.com/hjallbo_fritidsgard)


### Kooperativet Fjället


Kooperativet Fjället är en föreningsdriven fritidsgård i Rannebergen för ungdomar 12–20 år. Du som vill delta i aktiviteter, åka på utflykt med mera betalar en medlemsavgift och får då delta i Fjällets verksamhet.

**Adress:** Fjällblomman 2

**Telefon:** 031-330 39 36

**Hemsida:** [fjallet.org](http://fjallet.org)

 [kooperativetfjallet](https://www.facebook.com/kooperativetfjallet)

 [kooperativetfjallet](https://www.instagram.com/kooperativetfjallet)


### KulturATOM


Verksamheten är ett levande kulturhus och en mötesplats för ungdomar 16–20 år. Här kan du också träna dans eller hålla på med musik. Du kan även göra egna arrangemang i samarbete med oss i våra lokaler. Vi samarbetar med Kulturskolan i Angered och lokala föreningar.

KulturATOM har en egen pott med pengar som du som ung kan söka ur för att genomföra goda idéer.

**Adress:** Högaflsgatan 12, samma byggnad som Blå Stället och Angeredsgymnasiet

**Hemsida:** [goteborg.se/kulturatom](http://goteborg.se/kulturatom)

 [UngdomssatsningenKulturAtom](https://www.facebook.com/UngdomssatsningenKulturAtom)

 [kulturatom](https://www.instagram.com/kulturatom)

### Lövgärdets fritidsgård - Ungdomsgården

För ungdomar mellan 13 och 18 år. Här kan du träffa kompisar, spela spel och lyssna på musik.

### MiniLövis

För barn och unga 10–12 år. Vi har olika aktiviteter som exempelvis konst, bakning och läsläsning. Du kan också bara komma hit för att hänga med andra jämnåriga, eller prata med någon vuxen i personalen.

**Adress:** Vaniljgatan 23

**Telefon:** 031-365 16 81

**Hemsida:** [goteborg.se/lovgardetsfritidsgard](http://goteborg.se/lovgardetsfritidsgard)

 [LövgärdetsUngdomsgård](https://www.facebook.com/LovgardetsUngdomsgard)

 [lovgardetsfritidsgard](https://www.instagram.com/lovgardetsfritidsgard)

### Unga påverkare

Unga påverkare arbetar för att öka barns och ungas inflytande. De arbetar med grupper av barn och unga, och stödjer bland annat ungdomsråd, Människan bakom uniformen och unga stadsutvecklare. De arbetar också med vuxna i verksamheter som berör unga, både i Angered och i staden.


### Arbetet görs på olika sätt, till exempel genom:

- » Angered's Ungdomsråd och ungdomsrådets projektpott med pengar
- » Angered's Unga Stadsutvecklare
- » Människan Bakom Uniformen
- » ambassadörer för ungt inflytande
- » dialogträffar och möten mellan unga och politiker/beslutsfattare
- » feriearbeten som Camp Demokrati och Camp Unga Stadsutvecklare
- » hjälpa till att förverkliga barn och ungas idéer
- » evenemang
- » nätverksarbete
- » kollegial handledning.

**Adress:** Högaflsgatan 12, KulturAtoms lokaler

**Telefon:** 072-500 62 39, 072-856 51 86

**Hemsida:** [goteborg.se/ungapaverkarangered](http://goteborg.se/ungapaverkarangered)

 [ungapaverkarangered](https://www.instagram.com/ungapaverkarangered)



# Natur, lek och utflykt

I Angered är det nära till natur och bad. Här finns skogar och fina promenadvägar, grillplatser och öppna ytor för lek och picknick.

## Vättlefjälls naturreservat

Ett av de största naturområdena i Göteborg. Här kan du vandra, cykla, grilla korv, bada och plocka bär eller svamp. Här finns också utegym och slingor för löpning. Barns motorik utvecklas av att gå i terräng, klättra och hoppa på stenar.

**Närmaste hållplats:** Kryddnejlikegatan

## Hammarkullens parklek

På några av de större lekplatserna i Göteborg, som Hammarkullens parklek, finns personal som håller i aktiviteter för barnen. Här finns utegym, scen med sittplatser, grillar, bänkbord, konstgräsplan, basketplan, pingisbord och kalahabord. Det är också möjligt att låna leksaker, gå inomhus för att värma sig, läsa böcker, gå på toaletten och värma barnmat.

**Närmaste hållplats:** Hammarkullen

Ladda ner  
Göteborgs Stads app  
”Badplatsen Göteborg”  
för tips om badplatser!

## Angereds stadspark

Angereds stadspark ligger i Angereds centrum. Den har cirkustema, både vad gäller färg, form och lekredskap. I parken finns grillplatser, bouleplan, sittplatser, stora gräsmattor samt utegym och andra aktiviteter. Här finns även rutschkanor, klätterrep, skrattspeglar, studs mattor, en stor klätterställning, karuseller, ett par gungor, sandlåda, lekhus, linbana och jättegungor.

**Närmaste hållplats:** Angereds centrum

Du hittar alla stadens lekplatser på [goteborg.se/lekplatser](http://goteborg.se/lekplatser). Där finns mer information om vad som finns på de olika lekplatserna, hur du hittar dit och tillgänglighet på respektive plats. Du kan också ladda ner appen ”Lekplatsen Göteborg”.

# Idrott, friskvård och föreningar

## Näridrottsplatser

Näridrottsplatser är platser för spontan lek, idrott och gemenskap för dig som bor i närområdet. De är till för barn, ungdomar och vuxna. Du behöver inte boka tid, det kostar ingenting och anläggningarna är alltid öppna.

Det finns 11 näridrottsplatser i staden, där det kan finnas bland annat fotbollsplan, basketplan, löparbana, längdhoppsgrop och klätterställning.

Se [goteborg.se](http://goteborg.se) och sök ”näridrottsplats”.

## Ingefärans näridrottsplats

På Ingefärans näridrottsplats finns motionsredskap, gungor, sandlåda, rutschkana, basketplan och boulebana med sittplatser. Här finns också en naturlek med stock, koja och klätterträd.

## Närmaste hållplatser:

Saffransgatan, Timjansgatan

## Simhallar

På flera av stadens simhallar finns det simundervisning för både barn och vuxna. Du kan även delta i vattengympa och crawlkurser. I Angered finns två simhallar. Glöm inte att ta med ett hänglås, eller köp ett i kassan.

För att hitta alla simhallar och för aktuella öppettider, se simhallarnas hemsidor eller appen ”Badplatsen Göteborg”.

## Angered arena

För dig som vill motionssimma, bada och hoppa från avsatserna eller bara ta det lugnt i bubbelpoolen. Här finns också hopptorn och en trampolin. Efteråt kan du koppla av i bastun. I relaxavdelningen hittar du olika typer av bastur, en bubbelpool och en kallvattenpool. I huset finns också gym, gruppträning, ishall, aktivitetstorg, sporthall och friidrottshall.

**Adress:** Högaffelsgatan 15

**Telefon:** 031-368 22 90

**Hemsida:** [goteborg.se/angeredarena](http://goteborg.se/angeredarena)

## Hammarbadet

Hammarbadet är en liten nyrenoverad simhall som används framförallt för simundervisning men den är också öppen för allmänheten vissa tider. Här finns också ett ljus och rymligt gym.

**Adress:** Hammarkulletorget 63

**Telefon:** 031-368 22 40

**Hemsida:** [goteborg.se/hammarbadet](http://goteborg.se/hammarbadet)





## Ishallar

I staden finns många ishallar där du kan åka skridskor. I flera av ishallarna kan du hyra skridskor och hjälm. För dig som är nybörjare finns det olika typer av hjälp så att du kan lära dig att åka. Under vissa tider är det öppet för alla. Resten av tiden används den av föreningar och andra grupper som tränar där. Privatpersoner, föreningar och företag kan även hyra tid i en ishall.

Hitta alla ishallar, öppettider med mera på [goteborg.se](http://goteborg.se) och sök på "ishall".

### Angered Arena

Från ishallens läktare kan du titta på en träning, hockeymatch eller en konståkningstävling.

**Adress:** Högaffelsgatan 15

**Telefon:** 031-368 22 90

**Hemsida:** [goteborg.se/angeredarena](http://goteborg.se/angeredarena)

## Hyr en sporthall eller festlokal

Göteborgs Stad har närmare 50 sporthallar som varje dag används till olika typer av sporter, möten eller fester. Det finns även andra mötes- och festlokaler som föreningar och privatpersoner kan hyra för olika aktiviteter.

Vill du ha mer information om sporthallar eller andra lokaler och hitta lediga tider? Gå in på [goteborg.se](http://goteborg.se) och sök på "idrottsanläggningar" eller "mötes- och festlokaler".

## Föreningar

I nordöstra Göteborg finns många föreningar med aktiviteter för olika intressen, till exempel idrott, motion, kultur, musik och läxhjälp. På skolloven ordnar många föreningar extra aktiviteter för barn och unga.

Vill du veta mer om vilka föreningar det finns, funderar du på att starta en förening eller söka föreningsbidrag? Gå in på [goteborg.se](http://goteborg.se) och sök på "föreningsstöd Nordost" eller hör av dig direkt till socialförvaltningens Nordosts föreningsamordnare.

**Telefon:** 031-365 26 72, 031-365 16 87

**E-post:** [foreningsstod@goteborg.se](mailto:foreningsstod@goteborg.se)

[socialnordost@goteborg.se](mailto:socialnordost@goteborg.se)

## Hälsoteket

Hälsoteket arbetar för en bättre hälsa hos barn, ungdomar och vuxna. Här kan du boka hälsosamtal om du vill prata om hur du eller din familj kan förbättra hälsan. Hälsoteket håller enkel träning för alla på olika platser i området, samt föreläsningar och kurser om hälsa. Alla Hälsotekets aktiviteter är gratis. På hemsidan och på Facebook kan du läsa mer och se vad som är på gång.

**Adress:** Högaffelsgatan 10

**Telefon:** 031-365 11 44

**Hemsida:** [goteborg.se/halsoteketangered](http://goteborg.se/halsoteketangered)

 Hälsoteketangered



# Råd och stöd

Här hittar du information om verksamheter som erbjuder stöd till familjer, föräldrar och barn. Alla familjer är olika och därför finns det olika sorters stöd att få. Om du tycker att det är svårt att veta vart du ska vända dig kan du ta kontakt med någon av verksamheterna nedan, så får du hjälp att komma rätt.

## Stöd till föräldrar

Att vara förälder är ett viktigt och ibland tuftt uppdrag. Vardagen kan vara full av glädjeämnen, men också utmaningar. Vill du utvecklas i din föräldraroll? Känns det ibland svårt att vara förälder? Eller behöver ditt barn stöd? Här är verksamheter dit du kan vända dig för information, rådgivning och stödsamtal när det gäller såväl små som stora bekymmer.

### 1177 vårdguiden



På 1177 finns mycket att hämta för dig som är, eller snart ska bli, förälder. Under rubriken Barn och gravid kan du läsa allt om graviditet, förlossning och föräldraskap. Du kan också hitta fakta och råd om barns hälsa, utveckling, rättigheter, sjukdomar och vård.

Skanna QR-koden och läs mer!

## Individuellt föräldrastöd

Föräldrastödjare erbjuder individuellt anpassat föräldrastöd till boende i stadsdelen. De finns på alla familjecentraler i Angered och erbjuder stöd till föräldrar med barn mellan 0–12 år.

### Här kan man få hjälp att:

- » få råd och stöd i din föräldraroll
- » hitta och utveckla dina styrkor som förälder
- » få nya verktyg och strategier som förälder
- » prata om kommunikation och mönster i familjen
- » prata om hur vuxenrelationer påverkas när man får barn.

Allt är gratis och alla som arbetar här har tystnadsplikt.

Skanna QR-koden och läs mer om stöd för föräldrar i Angered.



## Föräldrastöd i grupp på familjecentralerna

Föräldrastödjarna på familjecentralerna erbjuder också föräldrastöd i grupp som exempelvis Trygghetscirkel (0–18 månader) och ABC, Alla barn i centrum, (3–12 år). Genom att delta i föräldragrupper har du möjlighet att träffa andra föräldrar och lära dig mer om barn och föräldraskap. Man pratar bland annat om hur det är att bli förälder, hur man sätter gränser för barn och om betydelsen av mat och sömn.

Mer information om verksamheterna finns att läsa på [goteborg.se/foraldrastodangered](http://goteborg.se/foraldrastodangered).

Du kan även kontakta föräldrastödjarna på någon av familjecentralerna, se *sidan 5* för kontaktuppgifter.

## Resursenhet barn och unga

Många föräldrar upplever att vissa perioder i barnets uppväxt är besvärliga. Då kan det vara bra att ha någon att prata med. Resursenheten vänder sig till dig som är förälder och har barn mellan 0 och 18 år. Här finns familjebehandlare med lång erfarenhet av att arbeta med olika former av stöd till familjer. Personalen har skilda yrkeskompetenser och olika vidareutbildningar för att kunna möta olika behov. Verksamheten erbjuder föräldraträffar, både enskilt och i grupp.

### Telefon resursenheten barn:

031-365 25 01

### Telefon resursenheten unga:

031-365 11 51

**E-post:** [resursenheten.barnochunga@socialnordost.goteborg.se](mailto:resursenheten.barnochunga@socialnordost.goteborg.se)



### Psykologenhet för mödra- och barnhälsovård

Vi finns till för dig som upplever att du behöver ytterligare stöd och råd i ditt föräldraskap utöver det stöd du får på barnmorskemottagningen, barnavårdscentralen och familjecentralen. Du kan vända dig till oss med frågor som rör mående kopplat till graviditet, förlossning och föräldrablivande, till exempel:

- » oro inför att bli förälder
- » hur du mår i samband med att bli förälder
- » när du har bekymmer i ditt föräldraskap
- » ditt barns beteende och utveckling
- » händelser i familjen som påverkar dig och ditt barn.

Vi möter blivande föräldrar, barn 0–5 år och deras föräldrar individuellt och i grupp. Vi genomför bedömning av barns utveckling på uppdrag av barnhälsovården. Du får i första hand kontakt med någon av psykologerna genom barnavårdscentralen eller barnmorskemottagningen. Det går även att ringa oss direkt. Besöken är kostnadsfria.

**Adress:** Angereds Torg 15, plan 2  
**Telefon:** 076-130 63 94

### Rädda Barnen

Tips och inspiration för dig som förälder.

Skanna QR-koden och läs mer!



### Spädbarnsverksamheten

Denna verksamhet vänder sig till blivande föräldrar och till dig med spädbarn som behöver stöd i din föräldraroll. Verksamheten sker i samverkan med Psykologenheten för mödra- och barnhälsovården Göteborg.

#### Till spädbarnsverksamheten kan du komma när:

- » du känner oro och nedstämdhet kring ditt föräldraskap eller ditt barn
- » om du vill samtala kring det som kan kännas svårt med att vänta och få barn
- » det är svårt att förstå vad barnet bäst behöver
- » du känner oro för hur barnet äter eller sover
- » barnet är svårt att trösta
- » ni som föräldrar har svårigheter i relationen med varandra.

#### Här erbjuds:

- » enskilda samtal för dig och din familj
- » stöd att skapa goda stunder tillsammans med ditt barn
- » gruppträffar för föräldrar och barn.

Det är era behov som står i centrum och som styr verksamhetens arbets sätt. Tillsammans med dig bestäms hur kontakten utformas. Spädbarnsverksamheten är en del av resursenheten barn och unga.

**Telefon:** 031-365 11 65

### Föräldrareferens för dig med tonårsbarn

Som förälder eller nära vuxen till en tonåring eller ung vuxen kan det vara bra att prata med någon professionell om sina tankar och sin oro. Ungdomsenhetens föräldrareferens är till för dig som behöver stöd. Det finns inga frågor som är för stora eller för små. Enheten arbetar under sekretess och hjälpen är kostnadsfri. Du kan vara anonym om du vill. Lämna ett meddelande om vad du är orolig för, så blir du uppringd senast nästa vardag.

**Telefon:** 031-367 96 14

### Stella

Här kan du få stöd när ditt barn är placerat utanför det egna hemmet. Stella arbetar på uppdrag av dig som förälder med saker som rör placeringen av ditt barn. Vi kan till exempel vara med som ett stöd i mötet med socialtjänsten eller hjälpa dig att gå igenom utredningar och dokumentation som ligger till grund för placeringen av ditt barn. Du kan också prata om hur du mår och vad du känner. Om ingen svarar kan du lämna ett meddelande så blir du uppringd.

**Telefon:** 031-366 21 38, 031-366 30 72  
**E-post:** stella@goteborg.se

### Föräldraskap i vardagen



Västra Götalandsregionen har samlat tips och råd från aktuell forskning som kan hjälpa till att stärka dig i ditt föräldraskap. På deras hemsida kan du bland annat få tips på hur bra kommunikation kan se ut, hur du kan ge ditt barn uppmaningar utan att tjata och olika sätt att stötta ditt barn i skolan.

Skanna QR-koden och läs mer!

### Familjerådgivning

Familjerådgivningen erbjuder samtal till par och familjer som behöver hjälp att hantera problem i sin relation. Familjerådgivning är frivillig och det är ni själva som bestämmer om ni vill söka rådgivning. Familjerådgivarna har tystnadsplikt och skriver inga journaler. Ni kan vara helt anonyma om ni vill det.

**Adress:** Kronhusgatan 2F

**Telefon:** 031-367 93 63

**Hemsida:** goteborg.se/familjeradgivningen



### Familjerätt

Ni som har fått barn och inte är gifta måste fastställa föräldraskap. Det gör ni på familjerättsbyrån. Familjerättsbyrån hjälper också vårdnadshavare som vill skiljas att komma överens och skriva avtal om till exempel vårdnad, boende och umgänge.

**Adress:** Olof Palmes Plats 1

**Telefon:** 031-367 92 00

**Hemsida:** [goteborg.se/familjerettsbyran](http://goteborg.se/familjerettsbyran)

### Barnahus

På Barnahus samarbetar socialsekreterare, polis, åklagare, barnläkare och barn- och ungdomspsykiolog som stöd, när det finns misstanke om att barn utsatts för våld och övergrepp.

**Adress:** Gårdavägen 1

**Telefon:** 031-367 93 95

**E-post:** barnahus

@socialcentrum.goteborg.se

### Familjestödsenheten

Familjestödsenheten vänder sig till familjer med barn, tonåringar och unga vuxna som har svårigheter med koncentration, uppmärksamhet, impulsivitet, inlärning, tvång eller beteende.

Vi erbjuder till exempel telefonrådgivning, stödsamtal, föreläsningar och föräldrautbildningar.

**Adress:** Järnbrotts Prästväg 2 våning 4, ingång Teknikhuset, Västra Frölunda

**Telefon:** 070-822 50 96, 073-076 89 11

### För dig som är anhörig till någon som behöver stöd

#### Lots för barn med funktionsnedsättning

Är du anhörig till ett barn med funktionsnedsättning? Då kan du få information om alla insatser som finns.

**Adress:** Ekelundsgatan 1

**Telefon:** 031-367 98 08

**E-post:** [lotsforbarnochvuxna@funktionsstod.goteborg.se](mailto:lotsforbarnochvuxna@funktionsstod.goteborg.se)

#### Anhörigstöd

Anhörigstöd erbjuds i form av stödsamtal, gruppträffar, café, föreläsningar, utbildningar och andra aktiviteter. Vi vänder oss till dig som har en anhörig som på grund av sjukdom, missbruk, fysisk eller psykisk funktionsnedsättning behöver ditt stöd. Om du är i behov av eget stöd kan vända dig till anhörigkonsulenterna.

**Telefon:** 031-365 33 56, 031-365 36 71

**E-post:** [anhorigstod.under65@funktionsstod.goteborg.se](mailto:anhorigstod.under65@funktionsstod.goteborg.se)

### Stöd för barn och unga

#### Fältgruppen

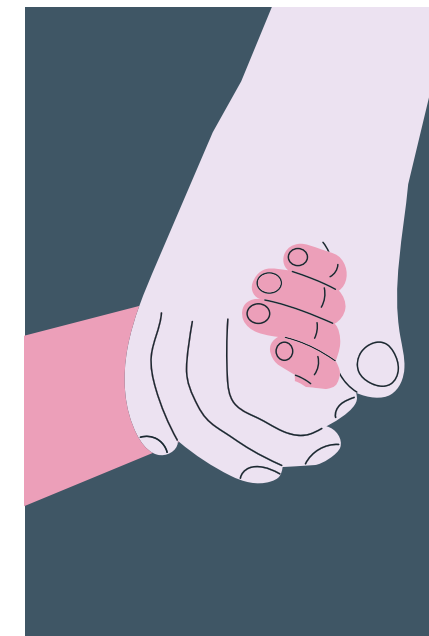
Fältgruppen finns där ungdomarna befinner sig för att samtala med dem, ge råd och stöd och skapa en trygg miljö. Fältsekreterarna besöker skolor, fritidsgårdar, gator och torg. Vi är ute på eftermiddagar, kvällar och helger.

Är du orolig för någon ung kan du kontakta oss. Vi arbetar också med att möta föräldrar och samarbetar med socialtjänst och polis.

**Adress:** Linjespringarens Väg 15

**Telefon:** 031-365 16 82

**E-post:** [faltgruppen.angered@socialnordost.goteborg.se](mailto:faltgruppen.angered@socialnordost.goteborg.se)



## UngAngered

Känner du dig orolig för att din ungdom hamnat i ett sammanhang med droger eller kriminalitet? Har hen hoppat av skolan eller har någon annan problematik som försvårar vardagen? Då kan du vända dig till UngAngered som är en verksamhet för unga i åldern 10 till 25 år. Vi samarbetar med olika verksamheter för att tillsammans med ungdomen hitta rätt stöd som kan hålla på sikt. För en del av våra insatser behöver du ansöka om biståndet via socialtjänsten. Har du inte en kontakt där, så kan vi hjälpa till med att ansöka om det.

**Telefon:** 031-365 21 62, 031-365 12 60

**E-post:** ung.angered

@socialnordost.goteborg.se

## Ungas psykiska hälsa

Barn och unga 6–17 år med lindrig till måttlig psykisk ohälsa kan söka hjälp på vårdcentraler med tilläggsuppdrag. Det kan till exempel vara sömnproblem, oro, ångest, nedstämdhet eller stressrelaterade besvär. På en vårdcentral med tilläggsuppdrag finns ett team som erbjuder rådgivning, bedömning och behandling samt föräldrastöd och familjesamtal. Vårdcentralen kan även hjälpa till med vidareremittering. I nordöstra Göteborg har Omtanken Kviberg tilläggsuppdrag, men du kan söka till alla mottagningar i staden eller regionen.

### Omtanken Kviberg

**Adress:** Anna Branzells gata 30

**Telefon:** 031-380 48 44

## Sök hjälp på vårdcentraler

Du hittar alla vårdcentraler med tilläggsuppdrag på 1177.



Skanna QR-koden och läs mer!

## Barn- och ungdomspsykiatrisk mottagning (BUP)

BUP-mottagningen Gamlestaden vänder sig till barn och unga under 18 år med psykiska symtom som exempelvis ångest, depression, utagerande beteende, sociala svårigheter, tvångsmässiga beteenden och ätstörningar. BUP utför också utredning av vissa funktionsvariationer, som ADHD och autism. För att få stöd från BUP behöver ni en remiss från antingen sjukvården, skolsköterskan eller ungdomsmottagning. Du kan även skriva en egenremiss på speciell blankett som blir skickad till dig efter att du varit i kontakt med BUP:s rådgivning.

**Adress:** Gamlestadsvägen 2–4 Hus B2

**Telefon:** 031-342 02 01

Växeln: 031-342 10 00

### BUP Akuten

Vid akuta psykiatriska tillstånd hos barn vänd er till BUP Akuten på Sahlgrenska Östra Sjukhuset Göteborg.

**Adress:** Vitaminvägen 17

**Telefon:** 031-343 55 44

## Mini-Maria

Mini-Maria är Göteborgs mottagning för ungdomar med alkohol- och drogrelaterade frågor och vänder sig till ungdomar och unga vuxna upp till 21 år samt deras anhöriga. På Mini-Maria kan du som förälder eller anhörig få råd och stöd. Du kan komma till Mini-Maria själv eller tillsammans med ditt barn. Verksamheten riktar sig också direkt till ungdomar som upplever bekymmer kopplade till alkohol och droger. På Mini-Maria arbetar socionomer, sjuksköterskor, psykologer och läkare. Alla besök på Mini-Maria är gratis. Mini-Maria Göteborg är ett samarbete mellan Göteborgs Stad och Sahlgrenska Universitetssjukhuset.

**Adress:** Gamlestadsvägen 4

**Telefon:** 031-367 92 90

**Hemsida:** minimaria.se

## Ungdomsmottagning

Ungdomsmottagningen i Angered finns till för ungdomar mellan 13 och 24 år. Här kan ungdomar prata om allt från kärlek och svåra händelser till sex och funderingar kring livet och göra graviditetstest och mycket mer. Din ungdom kan få medicinsk och psykologisk behandling samt stöd och information. På mottagningen arbetar barnmorska, sjuksköterska, kurator, psykolog och allmän specialistläkare. Ungdomsmottagningen är HBTQ-diplomerad.

**Adress:** Angereds torg 5B

**Telefon:** 010-435 81 50

**Hemsida:** goteborg.se/um



## Andra du kan vända dig till

### BRIS – Barnens rätt i samhället

**Vuxentelefon om barn:** 077-150 50 50

**Stödtelefon för barn:** 116 111,

vardagar klockan 9–12

**Hemsida:** bris.se

### Mind

Här kan du få hjälp om du eller någon du känner tänker på självmord. Vi finns här för att lyssna på dig och prata med dig där du befinner dig i livet. Vi vill ge dig stöd, hopp och motivation till att vilja leva och/eller söka hjälp.

**Telefon:** 90 101

**Hemsida/chatt:** mind.se



### Maskrosbarn

Maskrosbarn finns till för unga som har en förälder som dricker för mycket, tar droger, mår psykiskt dåligt eller utsätter ungdomen för psykiskt eller fysiskt våld. Vi vänder oss till ungdomar 13–19 år.

**Adress:** Djurgårdsgatan 38

**Telefon:** 073-559 15 32

**E-post:** goteborg@maskrosbarn.org

**Hemsida:** maskrosbarn.org

### Bojen

Bojen vänder sig till barn och ungdomar som har upplevt våld i hemmet, och till deras förälder som också blivit utsatt för våld.

**Adress:** Första Långgatan 22

**Telefon:** 031-15 01 30

**E-post:** bojen@bojengoteborg.se

### Bona Via

Till Bona Via kan barn och unga som har någon vuxen i familjen som dricker för mycket alkohol eller använder andra droger komma. Här finns både barngrupper, ungdomsgrupper och föräldragrupper.

**Adress:** Södra Allégatan 13

**Telefon:** 031-13 77 02

**E-post:** info@bonavia.se

**Hemsida:** bonavia.se

### Gyllingen

Gyllingen, en del av Stiftelsen Gyllenkroken, ger stöd till barn och ungdomar som har någon i sin familj med psykisk ohälsa eller sjukdom. Småbarnsgrupp för föräldrar och barn. Grupper för barn, ungdomar och unga vuxna, föräldrastöd samt individuella samtal.

**Telefon:** 031-80 89 92

**Adress:** Garverigatan 2

**Hemsida:** gyllenkroken.se/gyllingen

### Randiga Huset

Randiga huset ger stöd till barn och familjer som har eller kommer att förlora en viktig person i dödsfall.

**Adress:** Sankt Pauligatan 33A

**Telefon:** 0774-40 00 05

**E-post:** info@randigahuset.se

**Hemsida:** randigahuset.se

### Solrosen – Göteborgs Räddningsmission

På Solrosen får barn, unga och vuxna sätta ord på vad de tänker och känner om att en familjemedlem är frihetsberövad (fängelse, frivård, häkte).

**Adress:** Andra Långgatan 19

**Telefon:** 031-712 13 10

**E-post:** solrosen@raddningsmissionen.se

**Hemsida:** raddningsmissionen.se/solrosen

## Socialkontor

På socialkontoret i din stadsdel kan du få råd och stöd för att kunna leva ett tryggt och självständigt liv. Vi ger stöd och skydd när det behövs. Som förälder kan du göra en ansökan om föräldrastöd, rådgivning och stöd för ditt barn. Socialtjänsten har också till uppgift att skydda och stödja barn och unga som riskerar att fara illa och utreder anmälningar från andra myndigheter och från enskilda personer.

För att få hjälp: ring kontaktcenter och beskriv vad du behöver hjälp med, så blir du hänvisad till rätt enhet.

**Telefon:** 031-365 00 00

**Adress:** Hjällbo Lillgata 1

## Akut hjälp

Behöver du hjälp på kvällen, nätter och helger – kontakta socialjouren.

**Telefon:** 031-365 87 00

**Adress:** Stora badhusgatan 14

**Vid akuta situationer eller fara för liv: Ring polisen 112.**

Vid händelse som bör polisanmälas men som inte är akut, vänd dig till polisens kontakt-nummer 114 14.



## Stöd för dig över 18 år

### Vid våld i nära relationer

” Våld är varje handling riktad mot en annan person, som genom denna handling skadar, smärtar, skrämmer eller kränker, får denna person att göra något mot sin vilja eller avstå från att göra något den vill. – Per Isdal, ur Meningen med våld, 2001

Är du eller ditt barn utsatt för våld, eller har du själv utövat våld eller hot? Du kan få stöd och hjälp på olika sätt. Du som lever med våld på något sätt ska i första hand kontakta socialkontoret i din stadsdel om du vill ha råd och hjälp. Du kan också kontakta socialjouren om du är i behov av akut hjälp när socialkontoret är stängt. Se kontaktuppgifter nedan samt mer information på [goteborg.se/valdochhot](http://goteborg.se/valdochhot).

Nedan finner du även andra organisationer som du kan kontakta för att få stöd och någon att prata med.

#### Socialkontoret i din stadsdel

Telefon: 031-365 00 00

#### Socialjouren

Telefon: 031-365 87 00  
(utanför kontorstid)

#### Kriscentrum för kvinnor

Telefon: 031-367 93 80

#### Kriscentrum för män

Telefon: 031-367 93 90

#### Kvinnofridslinjen

Telefon: 020-50 50 50 (syns inte på telefonräkningen, flera språk)

#### Lex Femme

Telefon: 020-22 00 55 (43 språk)

#### Resursteam heder

Lever du eller någon i din närhet med hedersrelaterat våld och förtryck? Du kan kontakta Resursteam heder för att få råd och stöd. Du behöver inte berätta vem du är. Teamet kan också möta upp dig på lämplig plats.

Telefon: 073-961 62 78

#### Beroende och missbruk

Om du eller annan vuxen i familjen har problem med missbruk finns det hjälp och stöd att få. Det kan handla om alkohol, droger eller spel om pengar, men också om andra typer av missbruk. Inom Göteborgs Stad finns flera verksamheter att kontakta om du har frågor eller behöver rådgivning och stöd. Se kontaktuppgifter nedan samt mer information på [goteborg.se](http://goteborg.se).

#### Behandlingsgruppen

##### Nordost för drogproblem

Telefon: 031-367 92 80

#### Respons alkoholrådgivning

Telefon: 031-367 92 47

#### Spelberoendeteamet

Telefon: 031-367 92 60





# Hälsa- och sjukvård

## Barnmorskemottagningen

På barnmorskemottagningen erbjuds du vård under och efter graviditet, samt stöd inför att bli förälder. Du kan också få råd om vilket preventivmedel som passar just dig samt testa dig för könssjukdomar. På barnmorskemottagningen tar du även det viktiga cellprovet.

## Närhälsan Angered

### barnmorskemottagning

**Adress:** Angereds torg 15

**Telefon:** 031-747 96 50



## Vårdcentral (VC) och Barnvårdscentral (BVC)

Här hittar du kontaktuppgifter till vårdcentraler i dit område. Hit vänder du dig om du eller ditt barn behöver sjukvård. Vårdcentralerna har också barnvårdscentraler (BVC). BVC stödjer dig som förälder för att ditt barn ska få en god utveckling när det gäller hälsa och trygghet. Här möter du erfarna sjuksköterskor och läkare som har specialkompetens inom barnhälsa för åldrarna 0–6 år.

## Närhälsan Angered centrum Vårdcentral och BVC

**Adress:** Kultivatorgatan 5

**Telefon VC:** 031-747 96 00

**Telefon BVC:** 031-747 96 40

## Närhälsan Hjällbo Vårdcentral och BVC

**Adress:** Bergsgårdsgärdet 89B

**Telefon VC:** 031-747 83 00

**Telefon BVC:** 031-747 83 64

## Närhälsan Lövgärdet Vårdcentral och BVC

**Adress:** Vaniljgatan 28

**Telefon:** 031-747 85 50

## Capio Läkarhus Vårdcentral och BVC

**Adress:** Kultivatorgatan 5

**Telefon VC:** 031-722 11 80

**Telefon BVC:** 031-722 11 84

## Gårdsten Vårdcentral och BVC

**Adress:** Muskotgatan 10

**Telefon:** 031-396 00 60

## Angereds Närsjukhus

Angereds Närsjukhus är ett specialistsjukhus som har flera olika mottagningar i Angered och Gamlestaden. Nedan finner du några mottagningar som kan vara bra att känna till för dig och din familj. Vill du veta mer om vilka mottagningar som finns kan du besöka webbsidan [angeredsnarsjukhus.se](http://angeredsnarsjukhus.se).

## Specialistcentrum Barn och Unga

Specialistcentrum Barn och Unga vänder sig till åldrarna 0–18 år. Båda mottagningarna behandlar barn och ungdomar med exempelvis astma, allergi, fetma, diabetes och neuropsykiatriska symtom. Även barn och unga med undervikt och små barn med ätproblem behandlas här. Mottagningarna gör barnmedicinska bedömningar och behandlar kroniska sjukdomstillstånd. Mottagningarna arbetar även med fördjupade barnpsykiatriska bedömningar.

## Angered

**Telefon:** 031-332 69 01

**Adress:** Halmtorget 1

**Hållplats:** Angereds centrum

**Hemsida:** [angeredsnarsjukhus.se/sbua](http://angeredsnarsjukhus.se/sbua)

## Gamlestaden

**Telefon:** 031-345 08 80

**Adress:** Byfogdegatan 3D

**Hållplats:** Gamlestads torg

**Hemsida:** [angeredsnarsjukhus.se/sbug](http://angeredsnarsjukhus.se/sbug)

## Vulvamottagning

Vulvamottagningen tar emot patienter som har problem orsakade av kvinnlig omskärelse. Det kan handla om rådgivning, stödande samtal och behandling av fysiska besvär som uppkommit på grund av omskärelse.

**Adress:** Halmtorget 1

**Telefon:** 031-332 69 02

## Levnadsvanemottagning

Levnadsvanemottagningen erbjuder råd och samtalsstöd till vuxna från 18 år som vill förändra sina levnadsvanor eller vill ha stöd att behålla sina hälsosamma levnadsvanor. Det kan handla om att äta bättre, röra sig mer, sluta röka eller dricka mindre alkohol.

**Adress:** Angereds torg 5B

**Telefon:** 031-332 68 66

**E-post:** [ans.levnadsmottagningen@vgregion.se](mailto:ans.levnadsmottagningen@vgregion.se)

### **Flyktningbarnmottagning**

Till flyktningbarnmottagningen kan du som är under 18 år och har fysiska och psykiska symtom som kan ha koppling till migration och flyktingskap vända dig. Både barn i familj och ensamkommande är välkomna. Din läkare på vårdcentralen eller annan läkare skriver remiss till mottagningen, men du kan också skiva en egen vårdbegäran på hemsidan.

**Adress:** Byfogdegatan 3D

**Telefon:** 070-020 60 26

**Hållplats:** Gamlestads torg

### **FaR-mottagning – stöd kring rörelse**

Få stöd i att komma igång och röra på er mer – hemma, i skolan eller på någon aktivitet. Du som förälder kan få tips om hur ni kan skapa en aktiv vardag. Föräldrar väljer om barn 0–12 år ska vara med vid samtalet eller inte. Stödet från fysioterapeut är kostnadsfritt och erbjuds upp till 6 månader. Från sex års ålder behövs ett FaR, recept på fysisk aktivitet. För barn 0–5 år behövs inget recept för att komma till FaR-mottagningen. Vårdgivare kan skriva ut recept på fysisk aktivitet till barn och unga från 6 år som rör sig otillräckligt och riskerar eller har ohälsa som kan förbättras av mer rörelse. Kontakta skolsköterska/annan vårdgivare.

**Adress:** Angered Arena,

Högaffelsgatan 15

**Telefon:** 031-346 06 40

**Hemsida:** [vgregion.se/fargoteborg](http://vgregion.se/fargoteborg)

### **Rådgivning hos dietist**

För barn och unga 0–19 år med övervikt (ej fetma) finns möjlighet att träffa dietist för att prata om matvanor, både i grupp och individuellt. Om barnet är yngre än 9 år behöver hen inte vara med vid mötet. Om ungdomen bor hemma är det bra om även vårdnadshavare är med. Samtalen är kostnadsfria.

**Adress:** Närhälsan Angered  
Rehabmottagning, Triörgatan 2

**Telefon:** 031-346 06 40

**Hemsida:** [vgregion.se/fargoteborg](http://vgregion.se/fargoteborg)

### **Folktandvården**

Folktandvården behandlar dig och ditt barn. För barn och unga mellan 0–24 år är behandlingen gratis. Vi vill ge barn, ungdomar och föräldrar kunskap om hur man behåller friska tänder hela livet. Störst chanser till god tandhälsa har de som får bra vanor redan tidigt i livet. Vi kallar barn och ungdomar till undersökning regelbundet och ger råd om hur tänderna kan hållas friska. Enligt lag har alla barn i Sverige rätt till tandvård.

#### **Folktandvården Angered**

**Adress:** Triörgatan 2

**Telefon:** 010-441 74 50

#### **Folktandvården Hjällbo**

**Adress:** Bergsgårdsgärdet 91

**Telefon:** 010-441 81 20

# Viktiga telefonnummer

## 1177 Vårdguiden

1177 kan du ringa dygnet runt för att få prata med en sjuksköterska och få rådgivning om sjukvård. Vårdguiden kan också råd och information om regler och rättigheter. Du kan också få hjälp att bli lotsad till rätt vårdinstans, vårdcentral och sjukhus etc.

**Telefon:** 1177

**Hemsida:** [1177.se](http://1177.se)

## Nödnummer 112

Ska bara användas vid akutfall när det är fara för liv, egendom eller miljö. En nödsituation är när du snabbt behöver hjälp från ambulans, räddningstjänst, polis, flyg-, sjö-, fjällräddning, jourhavande präst eller giftinformation.

**Telefon:** 112

# Saknar du något eller har synpunkter eller frågor?

Hör gärna av dig!

**Telefon:** 031-365 00 00 (Göteborgs Stads kontaktcenter)

**E-post:** [socialnordost@socialnordost.goteborg.se](mailto:socialnordost@socialnordost.goteborg.se)